

# ¿Por qué importa la presión arterial alta? Hipertensión

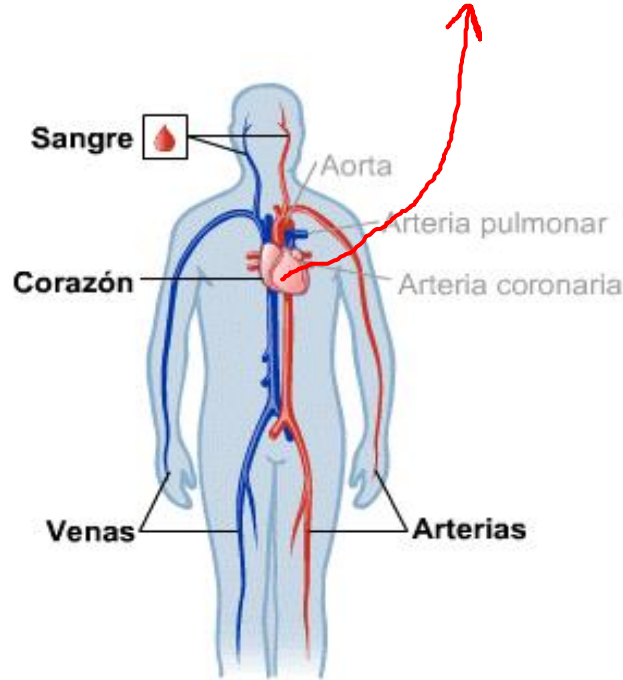


# Enfermedades crónicas

<https://www.youtube.com/watch?v=ZMUP8VQvAuE>

¿Como viaja la sangre en el cuerpo?

- El corazón la bombea.



¿Que es la hipertensión ?

- Cuando la fuerza de la sangre que fluye a través del cuerpo es constantemente demasiado alto.
- El corazón debe de funcionar mas duro y puede causar daño a las arterias.
- Si no se controla la hipertensión aumenta el riesgo de enfermedades cardiacas, derrame cerebral y enfermedades renales (riñones).

## ¿Quiénes están en riesgo de padecer hipertensión?

**Historia familiar.** Los antecedentes familiares...

**Edad** (El riesgo tiende a aumentar con la edad).

**Genero** – después de los 45 años, los hombres tienen más probabilidad de padecer de hipertensión.

**Después** de los 55 años, las mujeres son más propensas a padecer .

**Raza-** es más común en adultos afro-descendientes.

**Peso-** las personas con sobrepeso son más propensas a padecer presión arterial alta.

**Estilo de vida Poco saludable:**

# ¿Cuáles son los signos y síntomas?

- Generalmente no hay señales o advertencias y se le llama un "asesino silencioso".
- La presión arterial varía por las actividades del día:  
Al hacer ejercicio, por los alimentos que se come, por el estrés y otros factores.
- El problema puede surgir si la presión arterial se mantiene demasiado alta durante un periodo largo.

# ¿Cómo se diagnostica la Hipertensión?

El médico mide la presión arterial envolviendo un manguito inflable con un manómetro alrededor del brazo para apretar los vasos sanguíneos.



## ¿Cómo se lee?

<b>BLOOD PRESSURE CATEGORY</b> <i>Categoría de presión sanguínea</i>	<b>SYSTOLIC</b> <i>Presión sistólica</i> (upper number) <i>(numero superior)</i>		<b>DIASTOLIC</b> <i>Diastólica</i> (lower number) <i>(numero inferior)</i>
Normal <i>Normal</i>	Less than 120 <i>Menos de 120</i>	AND <i>y</i>	Less than 80 <i>Menos de 80</i>
Prehypertension <i>Prehipertensión</i>	120—139	OR <i>o</i>	80—89
High Blood Pressure—Stage 1 <i>Presión sanguínea alta—etapa 1</i>	140—158	OR <i>o</i>	90—99
High Blood Pressure—Stage 2 <i>Presión sanguínea alta—etapa 2</i>	160 or Higher <i>160 o superior</i>	OR <i>o</i>	100 or Higher <i>100 o superior</i>
High Blood Pressure Crisis <i>Crisis de presión sanguínea alta</i>	Higher than 180 <i>Superior que 180</i>	OR <i>o</i>	Higher than 110 <i>Superior que 110</i>

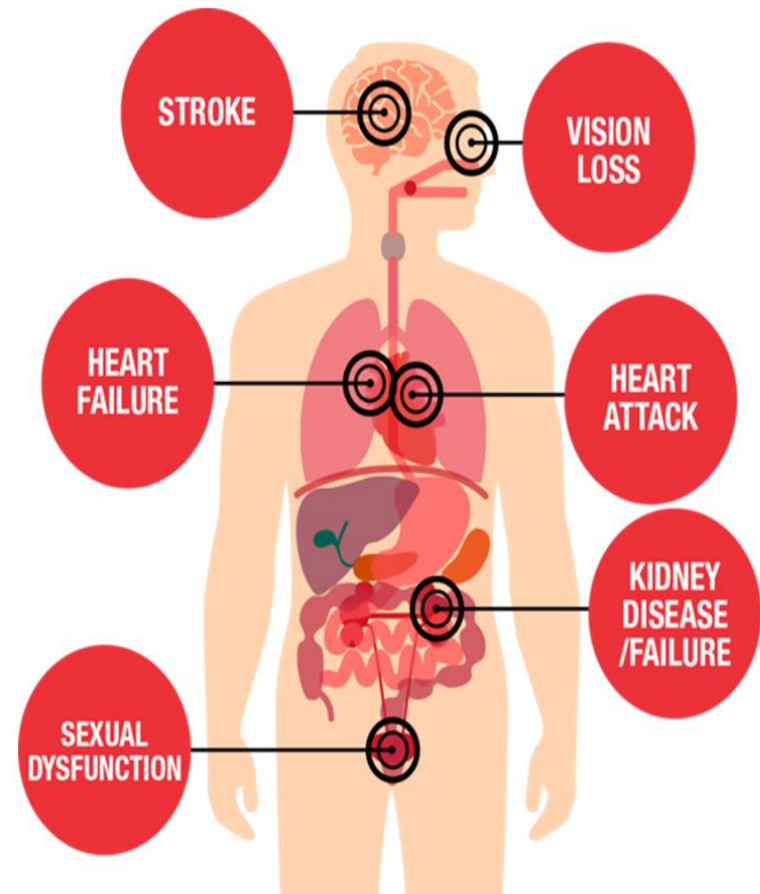
# ¿Que pasa si no se trata la hipertensión?

## CONSECUENCIAS HIPERTENSION

- Este mal acarrea muchos problemas entre los principales se encuentran:
- Falla cardíaca
- Accidente cerebrovascular
- Insuficiencia renal
- Aneurisma
- Daño en los ojos
- Daño en los pulmones

The Consequences of High Blood Pressure

Consecuencias de la Hipertensión Arterial



# ¿Cómo tratar y prevenir?

- Comer saludable.
- Hacer ejercicios.
- Tener un peso saludable.
- Limitar el consumo de alcohol.
- No fumar.
- Controlar el estrés.
- Limitar la sal.
- Tomar medicamentos



# En donde se consigue ayuda en el Condado de Nobles

1. En las clínicas con su medico
  - A. Sanford
  - B. Avera
2. Nuestra Señora de Guadalupe clínica gratis
3. Open Door (clínica móvil)
4. Clase de Puedo prevenir la Diabetes.
5. Farmacia Sterling Drug. Medir al PAA
6. Promotores de salud (CHW)
  - a. Le ayudaran en educación y motivarlos.
  - b. Pueda que le ayuden con las citas medicas.



# Gracias

## Community Wellness Partners/Salud Publica

- Si tiene alguna pregunta llame a:
  - Fabio López (Promotor de salud) al 507-295-5368
  - Owar Ojulu (Promotor) al 507-295-5392
  - Mayra Pinales (Promotora de salud) al 507-295-5351
- Les podemos ayudarles en controlar su presión arterial, si lo desea.

Podemos chequear su presión arterial hoy si guste

